



Netzwerkcafé

des

BaWü Landesnetzwerks

Fachberatung



FORUM
FRÜHKINDLICHE BILDUNG
Baden-Württemberg

**Dienstag, 06.02.2024,
von 10:00 bis 12:00 Uhr,
online via Webex**

Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Beratung leben

Wie gelingt es in der täglichen Berufspraxis achtsam und dadurch gesund zu bleiben? Wie kann ich Fachkräfte dabei unterstützen, in einem herausfordernden Alltag zu bestehen?

Dr. Philipp Beuchel



Überblick

- 1) Vorstellung
- 2) Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Stress
- 3) Achtsamkeit in Interaktion



(Selbst-)Fürsorge



(Selbst-)Fürsorge

„Kinder haben Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge, die für ihr Wohlergehen notwendig sind.“

aus Artikel II-24 der Charta der Grundrechte der Europäischen Union



Achtsamkeit



„Bitte seien Sie achtsam! Andere Fahrgäste benötigen Ihren Sitzplatz vielleicht notwendiger.“

Ansage Wiener Straßenbahn

Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, wenn die Aufmerksamkeit absichtsvoll auf die Erfahrung im jetzigen Moment gerichtet wird, ohne gleich zu urteilen.“

Definition Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
(Begründer der Mindfulness-based Stress Reduction [MBSR])

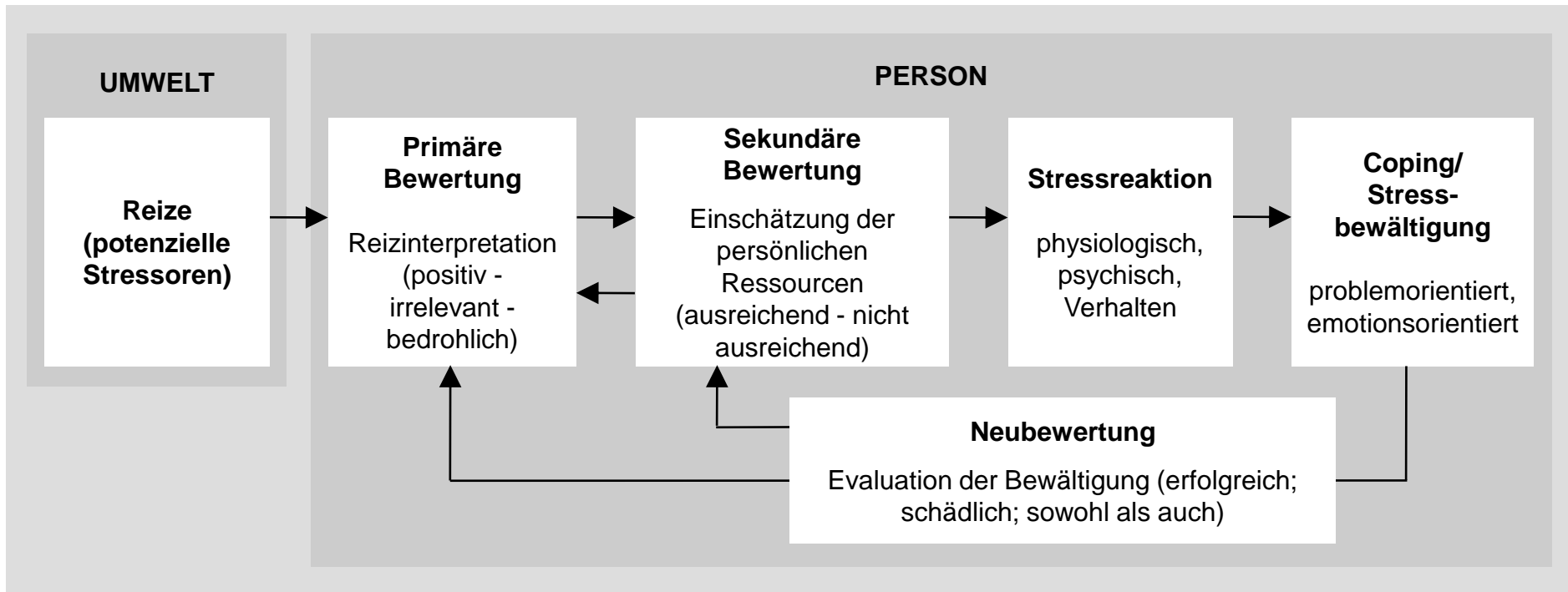


Übung

Atembetrachtung



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984)



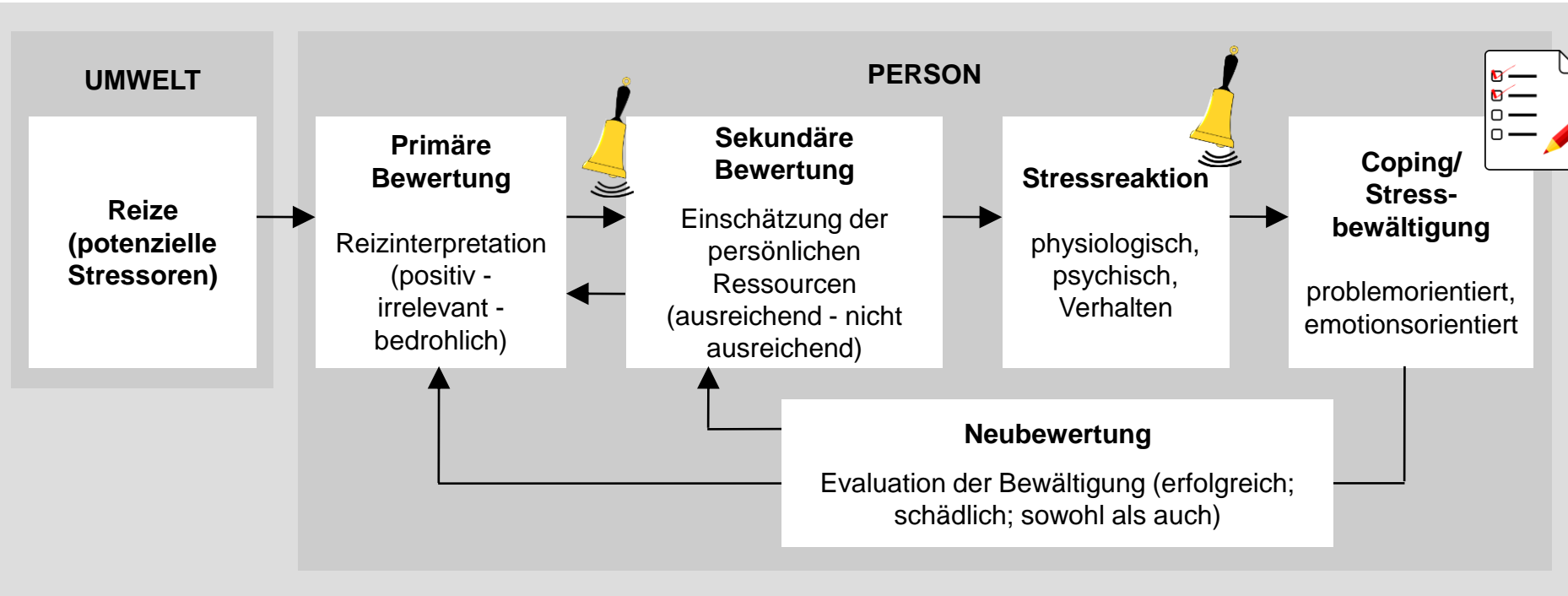


Übung

Verbindung von Körper und Geist



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984)



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ – Viktor Frankl



Forschungsstand zur Wirkung von Achtsamkeit

Bei kranken Menschen

– deutliche Verringerung von Symptomen und Schweregrad bei Erkrankungen, wie Depression, Angst, Sucht, Schlaflosigkeit und chronischen Schmerzen (z.B. Verringerung der Rückfallhäufigkeit bei Depressionen um 50 % innerhalb von 5 Jahren nach einer depressiven Episode; Teasdale et al., 2000)

Bei gesunden Menschen

– Verringerung von Stress, Stärkung der Ressourcen Lebenszufriedenheit, Entspannung, Erleben positiver Emotionen (Chiesa & Serretti, 2009) und Stärkung des Immunsystems (Black & Slavich, 2016)

In Bezug auf nicht direkt gesundheitsbezogene Faktoren

– Verbesserung der Aufmerksamkeits- und emotionalen Regulation, Stärkung von Empathie und sozial-emotionalen Kompetenzen (Zhang et al., 2021)



Übung

Achtsamer Dialog:

Sprechen und Zuhören



Achtsamkeit im Alltag – was kann ich tun?

1) Grundlage schaffen:

- a) Achtsamkeitstrainings (z.B. MBSR), Meditationskurse, Yogakurse, ...
- b) Regelmäßiges selbstständiges Üben (Meditation, Bodyscan, Atemübungen, Yoga, ...)

2) Integration in den Alltag:

- a) Achtsamkeitskalender
- b) bewusst Zeit für die Erfahrung des Moments nehmen beim Tun und Nichts-tun (z.B. beim Zähneputzen, Essen, Duschen, Warten, Pausieren)
- c) Gehmeditation, Atemübung beim Laufen oder bei Bedarf



Achtsamkeit im Alltag – was kann ich tun?

3) Einbringen in die Arbeit:

- a) Sich eigener Bewertungen, Reaktionsimpulse und Werte bewusst werden und diese äußern
- b) Momente der Stille schaffen
- c) Körperübungen zur Auflockerung, Partnerbewegungen
- d) Strukturierte Dialoge (z.B. Einsichtsdialog), „Social Bodyscan“
- e) Aufmerksamkeit auf innere Erfahrung lenken: „Wie fühlt sich das an?“ „Atme mal tief durch.“ „Mach das mal so schön wie möglich.“



Lese-Tipps

Zu Achtsamkeitstraining:

Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR“, Knaur.

Tobias & Sonja Maren Esch „Stressbewältigung: Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge“, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Ulrich Ott „Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“, Knaur.

Jan Chozen Bays „Achtsam durch den Tag: 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit“, Windpferd.

Gregory Kramer „Einsichts-Dialog: Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog“, Arbor.



Lese-Tipps

Mit Kindern:

Nils Altner, „Achtsamkeit im Kindergarten. Wie das Miteinander gelingt“

Nils Altner, „Achtsam mit Kindern leben: Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch“

Eline Snel, „Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein“

Florian Sprater, „Warum Zebras Streifen haben ... Eine Kinderyoga Mitmachgeschichte mit Govinda, dem Erdmännchen“

Thich Nhat Hanh, „Achtsamkeit mit Kindern“

Cécile Cayla & Stefa Schick, „Achtsamkeit mit Kindern – ein unermessliches Potenzial“, JuKiP - Ihr Fachmagazin für Gesundheits- und Kinderkrankenpflege 2023

Siehe auch: AKiJu e.V. (www.akiju.de)



Danke für's Zuhören!

***Jetzt ist Zeit für Ihre
Fragen.***